

Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian

Ahmad Syarkawi

Email: syarqawinasution@gmail.com

Univesitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstrak : *Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian atau tes. Kecemasan dapat mengganggu kinerja akademis dan penampilan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan teknik relaksasi dalam membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian atau tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian atau tes dari kategori tinggi menjadi kategori sedang bawah. Serta terbukti pula menurunkan kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek secara signifikan.*

Kata Kunci : *Teknik Relaksasi, Kecemasan, Ujian*

A. PENDAHULUAN

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda (Atkinson dkk, 2008: 349). Sedangkan May seperti dikutip oleh Jess and Gregory J. Feist, (2008: 304) menggambarkan kecemasan sebagai kondisi subjektif individu yang semakin menyadari bahwa adanya ancaman bagi eksistensi dirinya.

Lebih lanjut ia menjelaskan dengan mengutip perkataan dari Kierkegaard yaitu: kecemasan seperti rasa pening, bisa menyenangkan atau menyakitkan, konstruktif atau destruktif kecemasan dapat memberikan individu energi dan semangat namun juga bisa melumpuhkan (Jess and Gregory J. Feist, 2008:304-305).

Kecemasan tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja tetapi juga dapat dialami oleh anak ataupun remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Bagi siswa kecemasan merupakan gangguan

emosi yang dapat menghambat proses belajar di sekolah, menurut Bernstein dalam kutipan Dewi. I (2008:2), siswa yang mengalami kecemasan berisiko mengalami *underachievement* di sekolah yakni ditunjukkan dengan tidak adanya motivasi berprestasi dan merasa tidak berharga. Selanjutnya menurut Sieber e.al.) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi *kognitif* seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah (Sudrajat.A, 2008 : 2-3).

Sumber kecemasan yang paling menonjol selain hubungan dengan guru, yang paling banyak dialami siswa di sekolah adalah kekhawatiran akan mengalami kegagalan dalam ujian atau tes. Jangankan ujian atau tes yang memiliki konsekuensi yang berat atau yang sangat menentukan seperti halnya Unas, menurut Franken (2002) tes atau ujian yang dilakukan sehari-hari di sekolah juga dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, dan persepsi tersebut akan menghasilkan perasaan tertekan bahkan panik. Keadaan tertekan dan panik akan menurunkan hasil-hasil belajar.

Selain itu kecemasan siswa yang terlalu tinggi dalam menghadapi ujian atau

tes justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Turmudhi (2004:4-5) mengutarakan bahwa daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar justru akan berantakan.

Mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah utamanya terkait dengan menghadapi ujian atau tes. Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan bagi siswa yang mengalami kecemasan mengikuti tes atau ujian, mengingat fungsi sekolah, bukan terbatas pada pengembangan intelektual belaka, tetapi juga tertuju pada pengembangan sosial, emosional, akademik, dan vokasional. Berdasarkan hal yang telah diuraikan di atas maka dalam latar sekolah, pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Konselor dapat memberikan layanan konseling dengan menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu siswa mengatasi kecemasannya dalam mengikuti tes. Atkinson R (2008 : 426) menyarankan untuk memberikan perlakuan konseling yang langsung kepada reaksi kognitif yang berorientasi kepada diri. Bantuan untuk kecemasan umum difokuskan pada membantu individu membentuk penilaian yang lebih realistis dan rasional tentang diri sendiri dan situasi yang ditemukan. Konseling Rasional emotif (selanjutnya disingkat menjadi KRE) merupakan salah satu pendekatan konseling yang menyodorkan dimensi kognitif dan menantang klien menguji rasionalitas (Corey, 2003: 258).

Pelaksanaan Konseling rasional emotif dapat menggunakan salah satu teknik konseling. Dalam mempergunakan tek-

nik konseling, konseling rasional emotif ini boleh dibilang tidak berdasar pada suatu pendekatan teknik tertentu dan salah satu teknik dalam konseling rasional emotif yang dipergunakan sebagai usaha konselor untuk merubah diri klien secara langsung adalah teknik perilaku. Menurut Ellis seperti yang dikutip Corey (dalam Sudarmadji, B & Sutijono, 2005), bahwa: dalam terapi perilaku RET menggunakan beberapa teknik pendekatan perilaku seperti salah satunya teknik relaksasi (*relaxation techniques*). Menurut Sayekti (1993 : 19) teknik relaksasi ini digunakan bila kondisi klien sedang berada dalam tahap pertentangan antara keyakinan yang irasional dan menimbulkan ketegangan. Selanjutnya kedua ahli Goldfried dan Davidson beranggapan bahwa dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang berlebihan (Prawitasari, 1998 : 53). Selain dari itu dengan meleemasnya otot dalam relaksasi yang dapat mengurangi strukturisasi ketegangan tersebut dan individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional.

Tujuan dari penelitian ini (1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 5 Nganjuk dalam menghadapi ujian /tes sebelum dan sesudah diberikan konseling rasional emotif dengan menggunakan teknik relaksasi (2) Untuk mengetahui keefektifan konseling rasional emotif dengan menggunakan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian / tes.

B. PEMBAHASAN

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan

diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005:66).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2010: 104).

Namora Lumongga Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Siti Sundari (2004:62) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang mengoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai

suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampil, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

1. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang mengoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadangkala mengalami kecemasan yang nampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 2004:62).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.

Gejala-gejala ke-cemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widury, 2007:74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak ber-keringat, gemetar, dan seringkali men-derita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (2005:164) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003:11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi ke-cemasan, diantaranya Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari

suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat (Kholil Lur Rochman, 2010:167) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Musfir Az-Zahrani (2005:511) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu

- a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah

- b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan

individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi (Patotisuro Lumban Gaol, 2004: 24). Sedangkan Page (Elina Raharisti Rufaidah, 2009:31) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah Faktor fisik, kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan dan trauma atau konflik

3. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan di dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Mustamir Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

- a. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

- b. Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

- c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Kartono Kartini (2006: 45) membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

b. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan yang lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi,

tachy-cardia (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar).

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Ancaman itu menimbulkan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketegangan yang diiringi perasaan takut khawatir dan gelisah, sehingga individu tidak mampu merespon bahaya tersebut secara wajar. Lazarus berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar ditandai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.

Pada umumnya kecemasan bersifat subyektif, yang ditandai adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti banyak keringat, tremor, mulut kering, jantung berdebar-debar perubahan pernafasan dan tekanan darah (Hartono, 2006:107). bentuk kecemasan dibedakan menjadi tiga, yaitu : Kecemasan dinamika obyektif atau rasa takut terhadap bahaya nyata yang ada di lingkungannya, kecemasan neurotik atau *neurotik* yaitu kecemasan yang berdasarkan pengalaman masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman yang pernah diterimanya, dan kecemasan moral yaitu kecemasan berdasarkan rasa takut terhadap suara hati. Bentuk lainnya yaitu kecemasan sebagai suatu respon yang dapat dibagi lagi menjadi 2 yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* serta kecemasan sebagai *intervening variabel*.

Kecemasan menghadapi ujian atau tes merupakan *state anxiety* karena kecemasan ini muncul saat siswa dihadapkan pada situasi ujian atau tes yaitu merupakan satu situasi yang dapat menimbulkan *state anxiety*. Sedangkan ciri-ciri ataupun manifestasi kecemasan adalah suatu bentuk reaksi emosi yang gejalanya dapat berupa reaksi fisiologis maupun reaksi psikologis, penelitian ini menggunakan gejala, ciri-ciri

ataupun manivestasi kece-masan tersebut sebgai aspek yang akan digunakan untuk mengungkap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian atau tes.

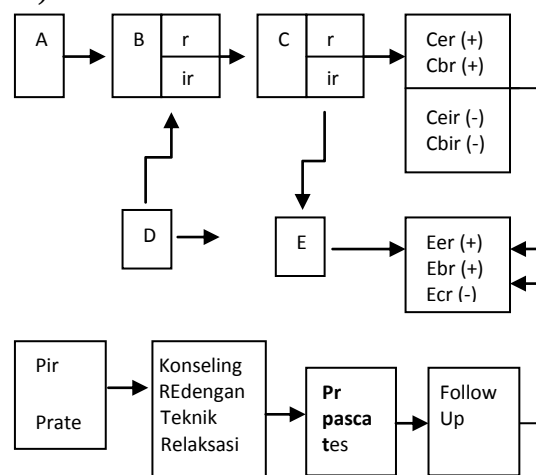
c. Kecemasan Menghadapi Ujian atau Tes

Hillgard menyatakan bahwa kecemasan mengikuti ujian atau tes adalah perasaan khawatir, gelisah dan tidakan tegang dengan menganggap ujian atau tes sebagai sesuatu yang membahayakan. Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negative yang menganggap tes dapat mengancam posisi siswa (Barakatu, 2001: 26). Sarason's membuat kesimpulan mengenai ciri-ciri utama ujian atau tes bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (a) tes di-persepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (b) siswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak sanggup atau mampu mengerjakan tes, (c) siswa yang hanya terfokus pada bayangan-bayangan konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, (d) siswa mengantisipasi bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dan orang lain (Elliott, 2000:346).

d. Konseling Rasional Emotif

Konseling dengan pendekatan rasional emotif merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk mengubah pola berfikir klien yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif." (Yusuf , 2004:124). Konseling Rasional emotif (RET) merupakan salah satu bentuk konseling aktif- direktif yang menyerupai proses (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi kognitif (pikiran) dan behavior (perilaku) dari pada perasaan (Corey, 2003:247). Dalam perkembangan selanjutnya di dalam konseling dengan pendekatan rasional emotif dimasukkan juga teori belajar (*Conditioning*) dan berupaya menerapkannya agar klien secara langsung bisa mengubah prilakunya sendiri (*deconditioning*), yang akhirnya

konseling dengan pendekatan rasional emotif banyak memakai teknik-teknik behavioral seperti; relaksasi, didaktif, reedukasi, berkhayal, konfrontasi. Tujuan utama konseling rasional emotif di sini baik terhadap individu maupun terhadap kelompok adalah (1) memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan dan pandangan-pandangan yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasinya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif, (2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti: Rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, was-was, dan marah sebagai konsekuensi keyakinan yang keliru dengan jalan mengajar dan melatih klien untuk menghadapi hidup secara nasional dan membangkitkan kepercayaan, serta nilai-nilai kemampuan diri sendiri (Ellis, 1984 dalam Sayekti, 1993:14). Selanjutnya konseling dengan pendekatan rasional emotif yang bermuatan sejumlah teknik (salah satunya teknik relaksasi) dapat diterapkan untuk mengubah ide, keyakinan serta pola pikir rasional berdasarkan perangkat teori ABCDE dari konseling dengan pendekatan rasional emotif, dapat digambarkan sebagai berikut : (gambar 2.1)



Gambar 2-1: Alur Teori Kerja (Bagan)Teori ABCDE-RET

Diadaptasi dari Ellis, (1977): Goodwin dan Coates, (1976): Corey, (1986), Soetarlinah Soekadji, (1986).

e. Teknik Relaksasi

Beech dkk (1982) menyatakan relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut. Selanjutnya dijelaskan jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat. Penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu, dan sebagainya otot (Nursalim dkk,2005:82).

Menurut Atkinson et.al (2006:393, 399), relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk melawan pikiran negatif serta membantu individu bereaksi lebih adaptif terhadap gangguan emosi dengan belajar bagaimana caranya relaks. Peranan dari teknik relaksasi itu sendiri adalah untuk membantu klien menurunkan getaran-getaran fisiologis dan untuk menimbulkan suatu perasaan yang positif dan netral.

Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Rasional Emotif

a. Tahap Pembinaan Hubungan.

Hubungan baik-*good rapport* – antara konselor dan klien memang merupakan suatu prasyarat keberhasilan konseling.

b. Tahap pengelolaan pemikiran dan pandangan.

Tahap ini secara konsekuensi peran konselor adalah: (1) mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (A-B-C) yang dihadapi klien dengan keyakinan irasionalnya: (2) mengajar dan memberikan informasi B-Bir dan Br-serta peranan A dan C di dalamnya: (3) mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling (4) menerapkan berbagai teknik debat dan disipute.

c. Tahap Pengelolaan Emotive atau Efektif.

Sebagai kelanjutan tahap kedua di atas, konselor memusatkan perhatiannya pada ”penggarapan emosi atau afeksi” klien sebagai kondisi pendukung ke-mantapan perubahan *Bir* ke arah *Br*

d. Tahap Pengelolaan Tingkah Laku
Pada tahap ini konselor: (1) menganjurkan klien untuk berbuat dan memberikan nasehat: (2) menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, atau teknik modern serta mengajak klien mengikuti contoh (3) mengajak klien dalam latihan-latihan keasertifan; dan (4) mengajak dan ”menuntun” klien merumuskan kalimat-kalimat rasional untuk ” atribut” dirinya, ”berbisik-diri”.

Tahap- tahap Teknik Relaksasi

a. Rasional

Konselor mengemukakan tujuan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan/ kesungguhan klien menggunakan strategi ini.

b. Instruksi Tentang Pemakaian

Sebelum latihan sebenarnya, klien hendaknya diberi petunjuk baju yang layak untuk direlaksasi, Lingkungan yang enak agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang mengganggu seperti berderingnya telepon, suara TV, radio maupun lalu- lalangnya anak-anak.

c. Konselor memberi contoh latihan Relaksasi

Sebelum latihan relaksasi dimulai konselor hendaknya memberi contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi.

d. Instruksi-instruksi/penyajian untuk Relaksasi otot

Dalam memberikan instruksi latihan relaksasi, suara konselor hendaknya berbentuk kecakapan, bukan dramatisasi.

e. Penilaian Setelah Latihan

Konselor menanyakan klien tentang sesion per-tama latihan relaksasi, dengan mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan klien mengalaminya.

f. Pekerjaan Rumah dan tindak lanjut

Konselor menugaskan pekerjaan rumah dan meminta klien untuk mengisi buku penilaian terhadap pelatihan relaksasi di rumah.

Ujian atau tes merupakan kegiatan akademik yang tidak mungkin ditiadakan, karena ujian atau tes merupakan bagian dari proses kegiatan akademik. Sedangkan kecemasan yang sering dialami oleh siswa di sekolah merupakan kecemasan dalam menghadapi ujian atau tes tersebut.

Berdasarkan teori konseling rasional emotif, kecemasan ditimbulkan oleh pikiran-pikiran irrasional atau dengan kata lain merupakan akibat yang bersumber atau berakar dari sistem keyakinan yang salah atau irrasional. Oleh karena timbulnya kecemasan akibat dari keyakinan yang irrasional, maka sasaran yang harus diubah tidak hanya akibatnya tetapi juga penyebabnya (Sumber/akar) yaitu: keyakinan yang salah, keliru atau irrasional. Sedangkan sebagai akibat adalah kecemasan menghadapi ujian atau tes. Untuk mengubah keyakinan, kecemasan menghadapi ujian atau tes ini berdasarkan KRE dg TR dilaksanakan melalui langkah-langkah, yaitu konseling rasional emotif, teknik relaksasi dan konseling pasca relaksasi.

Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi efektif mengatasi kecemasan. Hal ini juga ditunjukkan dari hasil skor kecemasan menghadapi ujian atau tes yaitu dari semua subyek penelitian yang pada awalnya berdasarkan hasil pre-test memiliki tingkat cemas termasuk dalam kategori tinggi setelah diberikan perlakuan/ *teratment* konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi ujian atau tes dalam kategori sedang bawah.

C. KESIMPULAN

1. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi ujian atau tes secara sangat signifikan pada kelompok subyek perlakuan sebelum dan sesudah diberikan konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi. Hal ini ditunjukkan dengan ada-

nya skor penurunan tingkat kecemasan yang cukup tinggi, yang merupakan perbandingan antara skor kelompok subyek perlakuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*)

2. Konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi efektif untuk membantu menangani kecemasan menghadapi ujian atau tes. Hal ini terbukti dari perbedaan hasil skor subyek penelitian antara kelompok subyek perlakuan yang mendapatkan konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dalam merespon inventori dalam pelaksanaan post test.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J, & Schroude. 1988. *Anxiety, cognitive development and correspondence attribution and behavioral prescription*. Personality and Social Psychology Bulletin. 14.
- Barakatu. A, 2001. *Penerapan Teknik REBT Mengatasi Kecemasan Mengikuti Tes Pada Suku Etnis Bugis Makasar*. Laporan Penelitian tidak diterbitkan. Malang: Program Pasca-sarjana . Universitas Negeri Malang.
- Bankart,C., Koshikawa, F., Nedate, K., & Haruki. 1992. *When West meets East: Contribution of Eastern Tradition to the Future of Psychotherapy*. 29.
- Bernstein GA, Borchardt CM, Perwien AR. 1996. Anxiety disorders in children and adolescents: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35.
- Bernstein GA, Shaw K. 1997. *Practice Parameters for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents with Anxiety Disorders*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 36 (10Suppl).
- Bishop, D. R. 1992. *Religious values as cross-cultural issues in counseling*. *Counseling and Values*. 36. 179-193.

- Butler, G., & Mathews, A. (1983). *Cognitive Processes in Anxiety*. Advances in Behavior Research and Therapy. 5.
- Corey, G. 2003. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Terjemahan oleh E.Koeswara. 2003. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Davis, M. et al., 1995. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook (Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress* (3rd ed.). Diterjemahkan oleh Achir Yani S. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Dewi, I., 2008. *Anxiety Disorder: Dapat Dialami Pula oleh Anak dan Remaja*. 17-Jul-2008, 20:35:20 WIB. www.kabarindonesia.com
- Diana, R. 2006. *Penerapan Rational Emotive Therapy (RET) Pada Psikoterapi Individual untuk Anak dan Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA. Vol 8.
- Elliot, S. N., Kratochwill, T.R, Cook, J. L., & Travel, J. R. 2000. *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning* (3rd ed). Boston : The McGraw – Hill Book Company.
- Ellis, A. 1990. *Rational-Emotive Therapy*. Dalam J.K. Zeig & W.M. Munion (Ed), What is psychotherapy: Contemporary perspective (hh. 75-78). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Ellis, A. 1992. *Comment First and Second Order Change in RET : A Reply to Lyddon*. Journal of Counseling & Development. 70.
- Ellis, A., & Grieger, R. (Ed). (1986). *RET Handbook of Rational-Emotive therapy*. Vol. 2. New York : Springer Publishing Company.
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1990). *Counseling : Theory and Practice* (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Johnson, W. B., & Ridley, C.R. (1992). *Brief Christian and Non-Christian Rational-Emotive Therapy with Depressed Christian Clients: An Exploratory Study*. Counseling and Values, 36.
- Kiselica, M.S., Baker, S.B., Thomas, R. N., & Reedy, S. (1994). *Effects of Stress Inoculation Training on Anxiety, stress, and Academic Performance among Adolescents*, Journal of Counseling Psychology. 3.
- Laksmiwati, H., 2003. *Pengembangan Prosedur Implementasi Strategi Cognitive Restructuring dan Systematic Desensitization Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Muka Umum*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA. Vol 5.
- Laurent, J., & Stark, K. D. (1993). *Testing the Cognitive Content-Specificity Hypothesis with Anxious and Depressed Youngsters*. Journal of Abnormal Psychology . 102.
- Lazarus, R.S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York: McGRAW-Hill Book Company .
- Leonard. 2008. *Pengaruh Konsep Diri, Sikap Siswa pada Matematika dan Kecemasan Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika* (Survei pada SMP di Wilayah DKI Jakarta). Laporan Penelitian tidak diterbitkan. Universitas Indraprasta PGRI.
- Nursalim. M., dkk. 2005, *Strategi Konseling*. Surabaya; Unesa University Press Nelson, R & Jones. 1995. *Counseling and Personality: Theory and Practice*.
- Sidney : Allen & Unwin. Peck, D., & Shapiro, C. (1990). *Measuring Human Problem: A practical guide*. Chichester-New York : John Wiley and Sons.
- Prawitasari, J.E. (1998). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Kumpulan Makalah Suatu studi eksperimental*. Yogyakarta: Depdikbud, Fakultas Psikologi UGM.

- Roush,D. 1984. *Rational –Emotive Therapy and Youth : Some New Techniques for Counselor*. The Personnel and Guidance Journal . 3.
- Smith, R. J., Arnkoff, D.B.,& Wright, T. L. 1990. *Test Anxiety and Academic Competence: A Comparison of Alternative Models*. Journal of counseling Psychology. 3.
- Turmudhi,A.M. 2004. *Kecemasan Menghadapi ujian Sekolah* Dimuat di koran “Kedaulatan Rakyat”, 26 Maret 2004
- Wolpe. 1990. *The Practice of Behavior Therapy* (4th ed). New York : Pergamon Press.
- Yusuf, S.L dan Juntika N, 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. (2th ed) Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT Remaja Rosdakarya